

## Praktische Tipps zum Thema Fleisch

- Mithilfe eines Fleischthermometers können Sie erkennen, wie gar es ist.
- Damit Fleisch saftig bleibt, müssen sich die Poren beim Braten möglichst schnell schließen. Das erreicht man am besten, indem das Fleisch zuerst von beiden Seiten kurz angebraten wird. Somit bildet sich eine knusprige Kruste, die verhindert, dass das Fleisch trocken und zäh wird.
- Eine zarte Bratenkruste bekommt z. B. der Schweinebraten, wenn man ihn kurz vor Ende der Garzeit mit Honig einpinselt.
- Durch Kochen, Dünsten und Garen im Römertopf bleiben die meisten Vitamine erhalten.
- Hat Fleisch einen leicht süßen oder säuerlich stechenden Geruch, heißt es: Finger weg! Das Fleisch ist dann bereits verdorben und kann Magen- und Darmverstimmungen verursachen.
- Vergleichen Sie die Qualität: Gut marmoriertes Fleisch ist zarter und saftiger als ein sehr mageres. Fleisch, das im eigenen Saft liegt, hat ein geringes Saffthaltevermögen und wird leicht trocken und zäh.
- Das richtige Stück für den richtigen Zweck wählen. Koch- und Bratenstücke sind preiswerter als Kurzbratstücke.
- Das frischeste Hackfleisch bekommen Sie, wenn Sie es vom Metzger frisch zubereiten lassen. Das hat auch den Vorteil, dass Sie sich die Fleischstücke selbst aussuchen können und so wissen, dass Sie eine gute und auch fettarme Fleischqualität bekommen.
- Die Soße von Schmorbratenfleisch wird besonders kräftig und dunkel, wenn man ein Stück Schwarzbrot mit anbrät.
- Gulasch wird zart, wenn es beim Würzen zusätzlich mit Backpulver bestreut wird oder man es in Speisestärke wendet.
- Rouladen schmecken pikanter, wenn man sie nicht nur mit Senf, sondern auch mit Meerrettich bestreicht.
- Lamm in Kaffee: Anstatt ein Lammragout in Brühe oder Wasser zu kochen, geben Sie einmal aufgebrühten Kaffee hinzu. Er macht die Flüssigkeit intensiver und dunkler und das Aroma passt wunderbar zu Lamm.

## Fleisch ist nicht gleich Fleisch

Es muss nicht immer Schwein oder Rind sein. Wagen Sie einen Blick über den Tellerrand und probieren Sie doch einmal etwas ausgefallenerer Sorten aus – auch wenn sie nicht zu den *Sattmachern* zählen.

**Strauß:** Die Spezialität aus Südafrika wird auch in Deutschland immer beliebter. Im Vergleich zum Rindfleisch ist Straußenfleisch dunkler, außerordentlich zart und mit nussigem Geschmack. Es ist genau wie Geflügelfleisch sehr fettarm.

100 g = **POINTS** Wert 2

**Krokodil:** Auch Krokodilfleisch findet vereinzelt den Weg in die Supermärkte. Da die in Wildnis lebenden Tiere unter internationalem Schutz stehen, stammt das Fleisch grundsätzlich aus der Zucht. Vom Geschmack her erinnert es an Geflügelfleisch. 100 g = **POINTS** Wert 2

**Bison:** Bison wird vor allem in den USA und Kanada gezüchtet, aber auch in Deutschland gibt es einige Bisonherden. Das Fleisch ist dunkelrot, sehr zart und hat einen eigenen, intensiven und würzigen Geschmack. Von den Fleischeigenschaften ähnelt es dem Rindfleisch. 100 g = **POINTS** Wert 5,5